

Kūno pripažinimo skalė (Body Appreciation Scale 2, BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015)

1. Aš gerbiu savo kūną
2. Aš jaučiuosi gerai dėl savo kūno
3. Aš jaučiu, kad mano kūnas turi bent keletą gerų bruožų
4. Aš žiūriu į savo kūną pozityviai
5. Aš esu dėmesingas savo kūno poreikiams
6. Aš myliu savo kūną
7. Aš vertinu skirtingus ir unikalius savo kūno bruožus
8. Mano elgesys rodo, kad aš pozityviai žiūriu į savo kūną, pvz. aš laikau aukštai iškėlęs (-usi) galvą ir šypsausi
9. Aš jaučiuosi patogiai savo kūne
10. Aš jaučiuosi gražus (-i), net jei savo išvaizda skiriuosi nuo medijose rodomų patrauklių žmonių (pvz. modelių, aktorių)

Atsakymų pasirinkimo variantai: 1 – niekada, 2 – retai, 3 – kartais, 4 – dažnai, 5 – visada.

Šaltiniai:

Tylka, T.L.; Wood-Barcalow, N. The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image* 2015, 12, 53–67.

Baceviciene, M.; Jankauskiene, R. Associations between Body Appreciation and Disordered Eating in a Large Sample of Adolescents. *Nutrients* 2020, 12, 752. <https://doi.org/10.3390/nu12030752>